

AFRICA: POULETSCHENKEL IM TOMATEN- ZWIEBELSUD MIT ERDNUSS-REIS



ZUBEREITUNG

Zutaten Africa: Pouletschenkel im Tomaten- Zwiebelsud mit Erdnuss-Reis

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Kochbananen geschält
- 4 Pouletschenkel
- ½ Lauch grün
- 3 Tomaten
- ¼ Stangensellerie grün
- 5 dl Hühnerbouillon
- 1 Knoblauchknolle gehackt
- 6 El Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Oregano Zweige
- 1x Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Erdnuss-Reis

- 2 El Butter
- ½ Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 240 g Reis Carolina
- 4 dl Gemüsebouillon
- 4 El Erdnussbutter
- 4 El Erdnüsse gehackt

Zubereitung Africa: Pouletschenkel im Tomaten-Zwiebelsud mit Erdnuss-Reis

Pouletschenkel mit Lorbeer und Oregano in Bouillon ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse in 1.5 cm dicke Würfel schneiden. Poulet aus Bouillon nehmen und abtropfen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und im heißen Olivenöl anbraten. Gemüse und Tomaten zugeben, kurz mitbraten und mit Bouillon auffüllen, dann zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kochbananen in Stücke scheiden und zugeben, nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Erdnussreis servieren.

Zubereitung Erdnuss-Reis

Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten. Mit der heißen Bouillon auffüllen, aufkochen und zudecken. Im Ofen bei 200°C zugedeckt und ohne zu rühren etwa 10 Minuten garen. Kochgefäß herausnehmen und ohne abzudecken 10 Minuten auf ein Rechaud stellen. Erdnüsse dazugeben und mit einer Gabel locker daruntermischen, abschmecken.